

"TRENQUEM TABÚS, PARLEM DE SUÏCIDI JUVENIL"

Comitè Executiu –12 de novembre de 2016

Situació actual al CNJC i motivació

L'any 2014 les entitats que conformem el Consell Nacional de la Joventut de Catalunya vam iniciar una nova línia de treball sobre la situació de la joventut respecte la salut mental. En primer lloc, es va celebrar l'Àgora Jove "AssociativaMent! Espai de trobada i debat sobre joves i salut mental" amb l'objectiu ser un espai de formació i debat sobre la salut mental i de generació d'eines pel treball de l'educació emocional per i des de les entitats. Arran d'aquest espai de treball, en va sorgir la resolució "[Fem visible la salut mental del jovent, fem saludables els nostres espais associatius!](#)"¹ aprovada al comitè executiu de juny de 2015 i que ha sigut el marc consensuat per les associacions juvenils sobre el que hem anat desplegant accions i campanyes en tres grans línies conceptuais.

D'una banda, el treball per convertir-nos com associacions juvenils en espais de cura de la salut mental i emocional de les persones joves alhora que esdeveníem agents actius en la difusió de bones pràctiques. En aquest sentit s'ha editat la guia de recursos de salut emocional als espais associatius "Tenim la Salut en ment: #Associativament." i es va organitzar una jornada formativa sobre salut emocional en els espais associatius.

¹ Podeu llegir la resolució aquí: <http://www.cnjc.cat/sites/default/files/documents/adjunts/resolucio-10a-agora-jove.pdf>

D'altra banda, ens hem involucrat en la lluita contra les discriminacions i l'estigmatització de les malalties mentals, tant sumant-nos a campanyes de visibilització com amb l'edició de [materials de sensibilització](#)².

En tercer lloc, hem iniciat la línia de treball sobre la sensibilització entorn la problemàtica del suïcidi juvenil i les eines per la prevenir-lo, editant [recursos divulgatius](#)³ i amb la campanya "[Trenquem tabús! Parlem de suïcidi](#)"⁴ en motiu del dia mundial per la prevenció del suïcidi. És precisament, desenvolupant aquesta línia de treball i fent-nos conscients de la realitat del suïcidi juvenil a Catalunya que sorgeix la necessitat de dotar-nos d'un posicionament consensuat que basteixi el cos teòric i propositiu per enfrontar el debat sobre el suïcidi juvenil des de l'associacionisme juvenil.

Suïcidi juvenil i context català

El suïcidi, l'acte de dotar-se a si mateix la mort de manera voluntària, és la primera causa de mort entre les persones de 25 a 34 anys a Catalunya. Dels més de 500 suïcidis que es registren anualment al territori català, prop de 80 corresponen a persones joves, és a dir, de mitjana un suïcidi juvenil cada 5 dies.

Tant per la magnitud, com per la gravetat, el suïcidi juvenil és un fenomen social de primer ordre que afecta tan a les persones que decideixen cometre l'acte suïcida com aquelles del seu entorn que viuen el procés de dol per la pèrdua o l'acompanyament de les temptatives. Es calcula que per cada mort, de mitjana sis persones necessitaran acompanyament.

² Podeu consultar els materials aquí:

http://www.cnjc.cat/sites/default/files/u89/guia_desetigmatitzem_salut_mental.pdf

³ Podeu consultar els materials en aquest enllaç: <http://www.cnjc.cat/ca/actualitat/recursos-treballar-el-su%C3%AFcidi-juvenil>

⁴ Podeu consultar els materials en aquest enllaç:

<http://www.cnjc.cat/ca/actualitat/%E2%80%8B%E2%80%8B%E2%80%8Bnova-campanya-associativament-sensibilitzar-sobre-su%C3%AFcidi-juvenil>

Entre 8000 i 10000 persones intenten suïcidar-se cada any a Catalunya, i són aquelles persones que ja ho han intentat algun cop, les que tenen major probabilitat d'acabar consumant el suïcidi. Afeccions com ara la depressió major poden arribar a explicar un 60% dels suïcidis consumats, de manera que quan parlem de suïcidi, és indispensable abordar les possibles causes psicosocials vinculades a l'estat emocional i salut mental de les persones.

Entenem el suïcidi juvenil com un fenomen social, que es manifesta individualment, i que té les seves causes i expressió en arrels culturals i socials.

Tot i que més del 90% dels suïcidis s'associen a malalties mentals, hem de considerar el suïcidi com el resultat de varies causes interrelacionades. Els factors biològics, socials, psicològics, ambientals i culturals poden interactuar per conduir a una persona a un comportament suïcida.

Les persones que pensen, planifiquen, intenten o arriben a suïcidar-se volen viure sense patiment. Un nombre significatiu de les persones que contempen el suïcidi pateixen ansietat, depressió o un estat de desesperança aclaparadora. Aquest estat anímic i trastorns de salut es poden veure causats o agreujats per factors socials tal com: *bullying* o *mobbing*, sentiment d'aïllament, abús, violència i relacions conflictives; trastorn depressiu major i altres trastorns afectius, consum abusiu de drogues, problemes econòmics, barreres d'accés al sistema de salut i/o estigmatització i discriminació per raó d'origen, identitat de gènere, orientació sexual, ètnia, identitat cultural, situació econòmico-social, entre d'altres.

Creiem doncs, que si les causes i les conseqüències són socials és també des de la societat civil i els governs que cal obrir el debat, treballar per acompanyar el dolor i caminar per construir vides dignes de ser viscudes.

Articulem el concepte de salut holísticament, no tant sols l'absència d'afeccions físiques o trastorns mentals, sinó com un estat de plenitud i benestar tant físic com mental, emocional i social, tal i com la defineix l'Organització Mundial de la Salut. La salut és veu afectada, doncs, per components socials de diferent ordre, tan de caire estructural com relacionals o de context i per treballar millorar la salut, cal abordar-ne les causes psicosocials. El mateix plantejament, cal doncs, per prevenir el suïcidi juvenil i debatre'n.

La salut: dret, comunitat i institucions

La salut, com a dret fonamental, no és garanteix només amb accés als recursos sanitaris sinó i sobretot, amb la promoció d'hàbits saludables i amb mecanismes per la prevenció. És en aquests aspectes on els recursos i actors comunitaris són claus tant per la sensibilització social com per la transformació dels hàbits i creences. És en aquests aspectes on el moviment juvenil organitzat esdevenim agent clau per iniciar un procés de canvi i prevenció del fenomen del suïcidi juvenil.

Les organitzacions juvenils, així com d'altres entitats i moviments socials podem enriquir el debat i promoure la transformació social mitjançant eines que desenvolupem en els nostre dia a dia, activitats, campanyes, formacions, debats públics, així com incorporant en la nostra rutina l'òptica de convertir els nostres espais interns en entorns per la cura i la promoció d'hàbits saludables i on es faciliti la comprensió i expressió emocional.

Un dels factors claus per a prevenir el suïcidi és el treball en comunitat i poder-ne parlar. Preguntar sobre el suïcidi no incita a una temptativa sinó que pot ajudar a la persona que se'l planteja a expressar els sentiments. Durant anys ha pesat el silenci mediàtic, social i polític sota l'argument d'evitar un suposat efecte contagi. Especialistes apunten que no s'ha de silenciar, sinó tractar el tema amb rigor i com

una qüestió de salut pública: explorar-ne les causes, defugir sensacionalismes, evitar estereotips que culpabilitzin les persones que hi intervenen, donar informació sobre els serveis d'atenció, orientació i acompanyament, etc.

El suïcidi es un fenomen molt complex i multidimensional que implica factors familiars, educatius, socials, clínics i psicològics. És per aquest motiu que per fer front a aquesta problemàtica necessitem una acció conjunta amb un enfocament transversal i multisectorial implicant diferents agents social. Així, el suïcidi exigeix accions preventives no només basades en la prevenció clínica, sinó també acompanyades d'accions de prevenció social, orientada a la reducció dels factors de risc i al reforç dels factors de protecció d'adolescents i joves.

Per tot això des del CNJC instem al jovent organitzat, a les entitats, i a les administracions públiques i agents socials a emprendre les següents accions.

Instem a les entitats del país a:

- Reivindicar el paper de les entitats juvenils com a promotores de valors inclusius i d'igualtat, com a espais de cohesió i generadors de benestar i creixement personal.
- Propiciar l'autoformació i debats per convertir-se en espais de cura de la salut mental i promoció d'hàbits saludables i on es faciliti la comprensió i expressió emocional.
- Treballar com a agents de canvi i sensibilització acostant aquest tema al jovent i prendre'n consciència
- Ser espais pro-actius en l'acompanyament del dol.

Com a CNJC ens comprometem a:

- Impulsar l'acció parlamentària i institucional per fomentar el debat i l'impuls de polítiques per visibilitzar i prevenir el suïcidi juvenil.
- Generar recursos propis i dotar-nos de recursos d'institucions i entitats especialitzades per enriquir el Banc de Recursos de Salut amb informació relativa al suïcidi juvenil.
- Generar espais de formació entorn el suïcidi juvenil i l'acompanyament del dol.
- Teixir xarxa amb agents socials i mitjans de comunicació per estendre el debat social.

Instem a les administracions i altres actors socials a :

- Incorporar la prevenció del suïcidi juvenil com una qüestió prioritària.
- Propiciar un marc de discussió parlamentària i una taula executiva per abordar aquesta problemàtica.
- Assegurar el seguiment proactiu, el desglosament de les dades d'actuació per edat i un seguiment específic del fenomen juvenil del Codi Risc de Suïcidi (CRS).
- Establir mecanismes i processos que facilitin l'anàlisi de les morts per suïcidi i la recollida de dades reals de les morts per suïcidi del territori.
- Configurar i garantir la formació dels professionals i agents d'atenció directa implicats (personal sanitari, educadors, cossos policials i altres) per ajudar-los a identificar les persones en situació de risc, avaluar el grau de risc de suïcidi i oferir eines per abordar degudament les idees suïcides amb les persones afectades, i en cas que correspongui poder-los adreçar a un servei d'assistència.

- Proporcionar educació sanitària al jovent per millorar el coneixement envers el suïcidi i prendre mesures per garantir que els i les joves no trivialitzin el suïcidi ni les seves causes i conseqüències socio-culturals.
- Fomentar accions de sensibilització social per estendre el coneixement, trencar amb estereotips i prejudicis i fer visible la necessitat de prevenció del suïcidi.
- Destinar recursos i promoure la recerca en el camp de la prevenció del suïcidi.
- Involucrar els mitjans de comunicació per fomentar la declaració responsable del suïcidi i crear consciència social de la problemàtica.
- Enfortir les xarxes que impliquen associacions, ONG i serveis públics. Per assegurar que sigui efectiva, l'estratègia nacional ha d'incloure la col·laboració entre els sectors de salut i no sanitaris en els nivells governamentals i no governamentals.
- Proporcionar suport psicosocial a les persones vulnerables i als supervivents, només per als joves sinó també per a familiars i amistats properes.
- Introduir un enfocament multisectorial ampli que englobi el sector de la salut, l'educació, l'ocupació, el benestar social, la justícia i altres.

Proposta de resolució presentada pel
secretariat del CNJC